

## Entraînements d'hiver

La saison VTT touche à sa fin et il est temps de penser à la préparation hivernale. O2MounTainBike propose à ses jeunes membres (2001-2014) des entraînements d'hiver. **Ces entraînements ne sont pas obligatoires, ils se font sur inscription individuelle uniquement.**

Où : Salle de gym du Pâquier (bâtiment de la gare)

Quand : Les **mercredis** soir, du **9 novembre 2022 au 29 mars 2023**

Horaires provisoires\* : 18h15-19h15 pour les plus jeunes (salle uniquement)  
18h45-20h15 pour les moyens (extérieur + salle)  
19h30-21h pour les grands (extérieur + salle)

*\*Les horaires définitifs et la composition des groupes se fera en fonction des inscriptions, une info détaillée sera envoyée ultérieurement.*

En fonction de la météo et de l'enneigement, des entraînements tels que marche, raquette ou ski de rando seront organisés.

Ces entraînements suivant un programme, il est important pour les participants de s'engager à les suivre le plus régulièrement possible, et d'y montrer sa motivation !

Inscription jusqu'au **15 octobre 2022** :(seulement ceux qui viennent !)

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc-k4ziJ-HrXaxdbXz-fsXLYH3TOZ\\_c31Jhx5L0hAbPkwusJg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc-k4ziJ-HrXaxdbXz-fsXLYH3TOZ_c31Jhx5L0hAbPkwusJg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0)

La formule dite de « l'inscription individuelle obligatoire » répond à l'encadrement souhaité par votre comité durant la période hivernale.

Important, les portes de la salle de gym du Pâquier s'ouvriront aux seuls membres inscrits.

Salutations sportives.

Au nom du comité  
Patricia Matthey, resp.technique

Dans la roue d'O<sub>2</sub>MounTainBike saisons 2022 – 2024



RAIFFEISEN

